

सर्जरी के बाद दर्द का प्रबंधन

अधिकांश ऊपरी अंगों के पोस्ट-ऑपरेटिव दर्द को नियमित रूप से पैरासिटामोल और एक विरोधी भड़काऊ के साथ अच्छी तरह से नियंत्रित किया जाता है, जब आवश्यक हो तो पहले कुछ दिनों के लिए मजबूत गोलियाँ आरक्षित की जाती हैं।

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



यह पृष्ठ मशीन द्वारा अनूदित है और अभी तक किसी चिकित्सक द्वारा जाँचा नहीं गया है। **अंग्रेज़ी संस्करण** ही आधिकारिक है।

सर्जरी के बाद कुछ दर्द होना सामान्य और अपेक्षित है। शल्यचिकित्सा के बाद के दर्द प्रबंधन का उद्देश्य कुछ भी महसूस नहीं करना है; यह सोने के लिए पर्याप्त आरामदायक महसूस करना है, अपने अभ्यास करें, और फिर से चलना शुरू करें।

क्या दर्द की उम्मीद है

दर्द आमतौर पर सर्जरी के दिन और उसके बाद के दिन सबसे ज्यादा होता है, फिर पहले 1-2 हफ्तों में धीरे-धीरे सुधार होता है। 4-6 सप्ताह तक अधिकांश रोगियों को गतिविधि के साथ केवल कभी-कभी असुविधा होती है। पहले सप्ताह में रात में धड़कना या दर्द होना आम बात है; हाथ को तकिया पर ऊंचा रखने से अक्सर मदद मिलती है।

यदि आपका ऑपरेशन स्थानीय संज्ञाहरण के तहत किया गया था, तो क्षेत्र लगभग 6-12 घंटों के लिए सुन्न हो जाएगा; शायद ही कभी, यह 2-3 दिनों के लिए जारी रह सकता है। दर्द आने के बाद नहीं, बल्कि सुन्नता दूर होने से पहले अपनी नियमित दर्द निवारक दवाएं लेना शुरू करें। एक तंत्रिका अवरोध के तहत कंधे की सर्जरी के बाद सुन्नता भी आमतौर पर 6-12 घंटों के भीतर दूर हो जाती है, हालांकि शायद ही कभी यह 2-3 दिनों तक जारी रह सकती है।

तेज, बिजली के झटके के दर्द के रूप में तंत्रिकाएं ठीक हो सकती हैं। वे अप्रिय हैं लेकिन सामान्य हैं और आमतौर पर कुछ हफ्तों के भीतर बस जाते हैं।

आपका निर्वहन दर्द निवारक

आपकी प्रक्रिया के बाद आपको दर्द निवारक दवाएं दी जाएंगी। अधिकतर मामलों में वे आपको अस्पताल छोड़ने से पहले दिए जाते हैं; यदि आपको अस्पताल की फार्मसी बंद होने के बाद छुट्टी दे दी जाती है, तो आपको इसके बजाय एक नुस्खा दिया जाएगा, कभी-कभी आपके डिस्चार्ज पैक में एक मुद्रित टोकन के साथ एसएमएस द्वारा आपके फोन पर भेजा जाता है। अस्पताल की फार्मसी सहित कोई भी फार्मसी इसे भर सकती है।

प्रिस्क्रिप्शन में दो परतें होती हैं, और उनका उपयोग अलग-अलग तरीके से किया जाता है:

नियमित रूप से दर्द निवारक दवाएं: इन्हें समय पर लें, न कि केवल जब दर्द चरम पर हो:

- **पैरासिटामोल 1 ग्राम** (दो मानक गोलियाँ) हर 4-6 घंटों में, 24 घंटों में 4 ग्राम (आठ गोलियाँ) से अधिक नहीं
- **इबुप्रोफेन 400 मिलीग्राम** हर 8 घंटे में, भोजन के साथ, जब तक कि आपके पास पेट के अल्सर या गुर्दे की बीमारी जैसे contraindication न हो, या आपको anti-inflammatories से बचने के लिए नहीं कहा गया हो (आपका सर्जन आपको बताएगा कि क्या हड्डी का उपचार चिंता का विषय है)

ब्रेकथ्रू दर्द निवारक: केवल अगर दर्द नियमित द्वारा नियंत्रित नहीं किया जाता है:

एक मजबूत दर्द निवारक आमतौर पर साथ में निर्धारित किया जाता है: सबसे आम तौर पर ट्रामाडोल, टैपेन्टाडोल (पालेक्सिया) या ऑक्सीकोडोन, और कभी-कभी इनमें से दो। वास्तव में जो आप प्राप्त करते हैं वह आपके संज्ञाहरण विशेषज्ञ पर निर्भर करता है, इसलिए उन्हें अपने प्रिस्क्रिप्शन लेबल पर निर्देश के अनुसार लें। हमारे सभी संज्ञाहरण चिकित्सकों की योजनाओं में जो पैटर्न हैं:

- सफलता की गोलियों का उपयोग तभी करें जब नियमित दर्द निवारक पर्याप्त न हों; वे उनके लिए प्रतिस्थापन नहीं हैं।
- यदि आपको दो मजबूत दर्द निवारक दिए गए हैं, तो सबसे हल्के से शुरू करें; यदि यह पर्याप्त नहीं है या आपको बीमार महसूस कराता है तो दूसरे पर स्विच करें।
- रात को सोने से पहले एक ब्रेकथ्रू टैबलेट लेना ही काफी होता है। दूसरे सप्ताह तक, अधिकांश रोगियों को केवल रात में ही इनकी आवश्यकता होती है।
- कुछ रोगियों को हाथ चिकित्सा या फिजियोथेरेपी सत्रों से पहले एक सफलता खुराक से लाभ होता है; यदि यह आपके लिए लागू होता है तो आपका चिकित्सक आपको पहली नियुक्ति पर बताएगा।
- दूसरे सप्ताह के दौरान मजबूत दर्द निवारक दवाओं को खत्म करने का लक्ष्य रखें। वे कब्ज और सुस्ती का कारण बनते हैं, और जितना अधिक समय आप उन्हें लेते हैं उतना कम प्रभावी हो जाते हैं।

निर्वहन का समय जानबूझकर सीमित किया गया है। यदि आपको लगता है कि यह आपके ठीक होने के लिए पर्याप्त नहीं होगा, तो तब तक प्रतीक्षा करने के बजाय डिस्चार्ज होने के तुरंत बाद अपने जीपी से मिलें।

साइड इफेक्ट्स के बारे में जानने लायक

- **कब्ज:** ट्रामाडोल, टैपेन्टाडोल और ऑक्सीकोडोन सभी इसके कारण होते हैं। पहले दिन से फाइबर खाएं और बहुत सारा पानी पिएं; यदि यह पर्याप्त नहीं है, तो दिन में एक या दो बार मोविकोल पाउच इसे व्यवस्थित करता है।
- **मतली:** यदि एक मजबूत दर्द निवारक आपको बीमार कर देता है, तो यदि आपके पास एक विकल्प है, तो वैकल्पिक पर स्विच करें। यदि आपको डिस्चार्ज के समय ओन्डासेट्रॉन दिया गया था, तो मतली या उल्टी के लिए एक टैबलेट लें।
- **सुस्ती:** मजबूत दर्द निवारक दवाएं लेते समय गाड़ी न चलाएं या महत्वपूर्ण निर्णय न लें।

गैर-चिकित्सा रणनीतियाँ

ये गोलियों के साथ आश्चर्यजनक रूप से अच्छी तरह से काम करते हैं:

- **बर्फ:** पहले सप्ताह में हर घंटे या आवश्यकता के अनुसार 15-20 मिनट के लिए घाव पर बर्फ की थैली रखें। कभी भी सीधे त्वचा पर बर्फ न लगाएं; हमेशा इसे बैग या तौलिया में लपेटें (देखें [गर्मी बनाम बर्फ](#))
- **ऊंचाई:** हाथ को कोहनी से ऊंचा रखें, कोहनी को दिल से ऊंचा रखें। कम सूजन का अर्थ है कम दर्द

- **गति:** आपके लिए निर्धारित अभ्यास थोड़ा दर्द होता है लेकिन जड़ता को कम करता है, जो जोड़ों में दर्द का कारण बनता है
- **ध्यान भटकाना:** किसी ऐसी चीज़ को देखना जिसे आप वास्तव में आनंद लेते हैं शुरुआती दिनों में दर्द की धारणा को कम करता है

हमें कब कॉल करें

- दर्द जो पहले कुछ दिनों के बाद बेहतर होने के बजाय बदतर हो रहा है
- आपको दी गई दवाओं द्वारा नियंत्रित नहीं किया गया दर्द
- नया तीव्र दर्द जो अचानक आया
- बछड़े का दर्द या सूजन (दुर्लभ, लेकिन रक्त के थक्के का संकेत)
- सीने में दर्द या सांस की तकलीफ: आपातकालीन विभाग में जाएं